




# Dyabèt



## Kisa dyabèt ye?

-  Dyabèt se yon pwoblèm sante grav ki afekte fason kò ou pwodui oswa itilize ensilin (yon òmòn ki kontwòle sik nan san an). Avèk dyabèt, kò ou gen pwoblèm pou kenbe sik nan san ou nan yon nivo nòmal.
-  Dyabèt ka vin fè ou avèg, li ka lakòz ensifizans renal, domaj nan nè, pèt manm enferyè, oswa lanmò bonè akòz maladi kè ak estwok.
-  Si ou fè chanjman nan mòdvi ou, sa kapab diminye risk pou ou gen dyabèt ak amelyore sante ou anjeneral.

## Kalite Dyabèt yo






Dyabèt ka devlope pandan plizyè ane epi li rive pi souvan lè ou vin pi gran. Twa tip dyabèt ou jwenn pi souvan yo se:

- **Tip 1** rive lè kò ou pa fè ase ensilin.
- **Tip 2** se kalite ou jwenn pi souvan an epi ki rive lè kò ou pa kapab itilize ensilin lan kòrèkteman. Apeprè yon adilt sou senk ki gen kalite dyabèt sa a pa konnen yo genyen li.
- Dyabèt **jestasyonèl** rive pandan gwosès epi li ogmante risk pou pwoblèm sante pou oumenm ak pou tibebe ou an. Kalite sa a disparèt anjeneral apre akouchman, men li ka ogmante risk pou ou gen dyabèt tip 2 pita nan lavi.

## Jesyon Dyabèt

- **Risk** kouran pou ou vin gen dyabèt gen ladan si ou gen 45 lane oswa plis; ou gen twòp pwa, obezite oswa yon istwa dyabèt nan fanmi; oswa ou pa fè aktivite fizik. Kote moun ap viv, aprann, travay ak grandi ka afekte tou risk pou yo vin gen dyabèt.
- **Sentòm** dyabèt kapab gen ladan pipi, swaf oswa grangou souvan; vizyon twoub; pèt sansasyon oswa pikotman nan men ou oswa nan pye ou; fatig ak po sèk; oswa maleng ak koupe ki geri dousman. Men, anpil moun ki gen dyabèt pa santi okenn sentòm.

**Chanjman nan mòdvi** ka ede anpeche, retade ak jere dyabèt. Ou kapab:

-  Manje plis manje ki pa transfòme tankou fwi ak legim, epi mwens manje transfòmè. Ale sou sitwèb **choosemyplate.gov** pou jwenn konsèy.
-  Bwè dlo alaplas bwason sikre.
-  Sispann Fimen.
-  Pou ogmante egzèsis ou, bouje piplis epi chita mwens.
-  Kenbe yon pwa ki bon pou sante.

## Bilten Sante

Ale sou sitwèb [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) pou wè tout Bilten Sante yo. Rele **311** pou mande kopi gratis.

## Gen yon Plan Swen

Pale ak pwofesyonèl swen sante ou sou fason pou fè yon plan swen pou dyabèt ki gen ladan:

- Objektif pou manje ansante ak fè egzèsis
- Egzamen woutin regilye ak pran medikaman jan yo endike ou
- Pwogram soutyen gwoup
- Tès regilye pou kolestewòl ak sik nan san
- Soutyen pou pwoblèm sante mantal, tankou depresyon oswa enkyetid

## Pran Swen

- ✓ Ale sou sitwèb **nyc.gov/health** epi chèche "**healthy eating**" (manje ansante) pou ou li Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC (Gid pou manje ansante ak vi aktif nan Vil New York) pou jwenn konsèy sou fason pou fikse objektif pou chanjman nan mòdvi yo.
- ✓ Jwenn sipò pou kite fimen: Ale nan **Liy Telefòn pou Ede Moun Kite Fimen nan Eta New York** nan **nysmokefree.com** oswa rele nan 866-697-8487.
- ✓ Jwenn swen pou pwoblèm sante mantal: Ale sou sitwèb **nyc.gov/nycwell** oswa rele nan 888-692-9355.
- ✓ Rele nan **311** pou jwenn èd si ou gen pwoblèm pou peye pou manje, lojman, swen sante oswa medikaman.

## Resous

Konekte



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

**Jwenn Plis Enfòmasyon**

Ale nan **nyc.gov/health** oswa **cdc.gov** epi chèche "**diabetes**" (dyabèt).

**Resevwa Dènye Bilten Sante**

Voye yon imèl bay **healthbulletins@health.nyc.gov**.



Ale sou sitwèb **nyc.gov/health/pubs** pou jwenn Bilten Sante sa a nan lòt lang ak lòt materyèl sante ki tradwi. Ou gen dwa pou resevwa sèvis yo nan lang ou. Sèvis sa yo gratis nan tout biwo ak klinik Depatman Sante Vil New York.